



## 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
目黒 由紀

秋の健診も終わって、皆さま結果はいかがでしたか。「あ、またコレステロール高めだった。やせなくちゃ」「血圧高めだけれど、健診だから緊張したかな」など。生活習慣病と言われているのは高血圧、高コレステロール血症、糖尿病です。遺伝もあり生活習慣が悪いだけではないのは確かですが、生活習慣に気を付けるだけで悪化を防ぐことができるのも確かです。

血圧を上げる習慣は、ストレス、寝不足、アルコールの飲み過ぎなどもあります。塩分を制限するだけで日本人の高血圧の半分は改善します。2016年度の統計で、宮城県男性の塩分1日摂取量11.9グラムで全国トップになったことがありました。推奨は7.5グラム(女性も9.3グラムで全国9位でした。同僚が血圧の研究中、自分の塩分摂取量を計測したことがあり、1日20〜30グラム取っていると驚いていた思い出があります。ラーメンやうどんを汁まで飲み干して普通に朝夕食べていると簡単に塩分摂取量は増えます。減塩のためにはかなり努力しないといけないのです。

では、塩分はどのくらい減らせばいいのか。汗など塩分が失われることが

## 生活習慣に気をつけよう

少ない環境では塩分摂取は0でも良いのです。それはさすがに無理ですが推奨は男性で7.5グラム、女性で6.5グラムです。インスタントラーメン1食で塩分5〜6グラム、梅干し1個1グラム、みそ汁1杯1グラムですからかなりきついです。

香辛料を使う、漬物ではなく酢の物にする、減塩を意識するなど工夫して生活習慣の改善を進めましょう。

さらに2023年度の文部科学省学校保健報告で、宮城県は肥満児の割合が全国2位と高めました。来年度は学校を挙げて肥満対策が取られるようです。

まさに「なにをやっているんだ、宮城県人！」ですね。内臓脂肪が増えると悪玉コレステロールが増加します。子どもたちの未来のためにも大人が見本を示しましょう。運動して筋肉をつける、食事に注意する、減塩に努める。これで生活習慣はだいぶ改善します。生活を見直して改善していけば、医者にかかることも減ってきます。病院であまりお会いしなくて済むようお願い頑張りましょう。

〔ユキクリニック／太白区長町〕



中小企業経営者のみなさまへ

## 国が準備したセーフティネット

# 安心の材料をご提供します。

### 小規模企業共済制度

●制度の特長

- 1 経営者のための**退職金制度**
- 2 掛金は**全額所得控除**
- 3 受取時も**税制メリット**

他にもこんな特徴があります。

- 月々の掛金は1,000円から
- 契約者貸し付けの利用が可能
- 共済金の受給権は差押禁止

### 経営セーフティ共済

●中小企業倒産防止共済制度の特長

- 1 掛金の10倍の範囲内で**最高8,000万円**まで貸付け
- 2 貸付条件は**無担保・無保証人**
- 3 掛金は税法上**損金(法人)または必要経費(個人事業)**に

共済相談室 TEL. 050-5541-7171 【受付時間】平日 9:00~17:00

加入後の一部手続きも**オンライン**で可能。

制度の詳細な内容は**2次元コード**又は**ホームページ**からご確認ください。

オンラインで  
加入申込み  
受付中

小規模企業共済

経営セーフティ共済

小規模共済

検索

経営セーフティ共済

検索



Be a Great Small.  
中小機構

2024.9